

# PASTO-OK: BUONE ABITUDINI E CONSIGLI PRATICI PER STARE IN SALUTE E IN SICUREZZA MANGIANDO FUORI CASA

Sistema Socio Sanitario  
 Regione  
Lombardia  
ATS Brianza



Con il supporto di

  
**S I N U**  
SOCIETÀ ITALIANA  
DI NUTRIZIONE UMANA  
Associazione senza fini di lucro

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA  
UOC IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE  
[progetti.alimentazione@ats-brianza.it](mailto:progetti.alimentazione@ats-brianza.it)



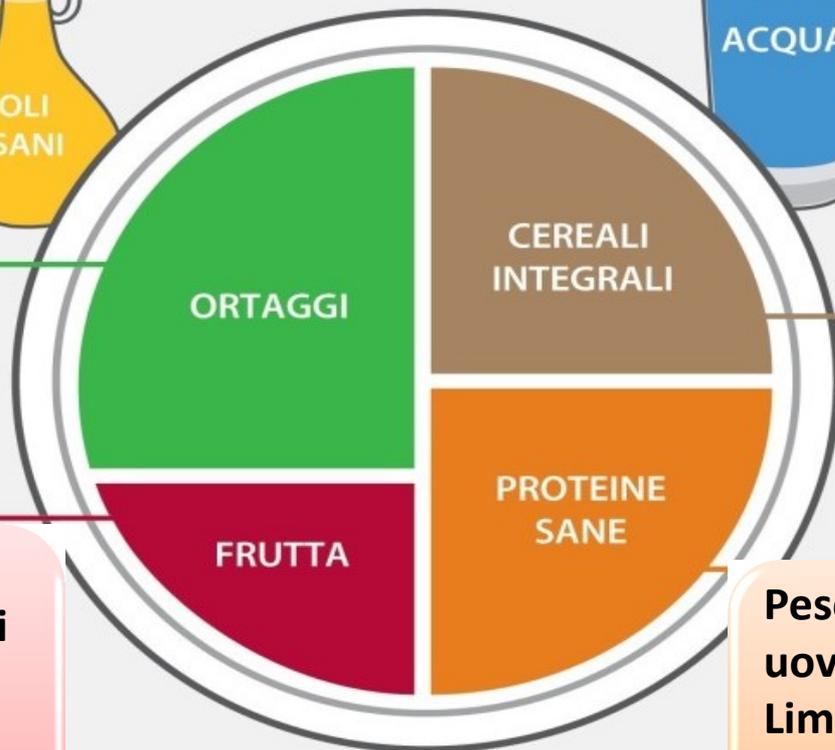
# PAUSA PRANZO: COME COMPORRE IL PASTO O IL LUNCH BOX

Per condire olio extravergine di oliva, erbe, spezie e poco sale iodato



Verdure e ortaggi crudi o cotti con devono mancare

Porta sempre un frutto fresco o 3 noci 15-20 mandorle: se non li consumi a pranzo sono ideali per uno spuntino.



Porta a tavola solo acqua.

Pasta o pane meglio se integrali oppure cereali in chicco (orzo, farro...) sono ideali anche per piatti freddi.

Pesce, legumi, latticini freschi, uova, carne bianca. Limita la carne rossa e soprattutto i salumi.

**VARIA OGNI GIORNO**

Immagine tratta e modificata da Harvard Medical School

# PIANIFICA LA SETTIMANA



LUNEDI': PIATTO UNICO CON PASTA/RISO/CEREALI (utilizza quelli integrali ricchi di fibre) CON VERDURE E 1 FONTE PROTEICA



MARTEDI': PANINO CON VERDURE E 1 FONTE PROTEICA (evita salse e condimenti grassi)



MERCOLEDI': INSALATONA CON 1 FONTE PROTEICA + 1 PANINO INTEGRALE



GIOVEDI': 1 SECONDO CON VERDURA COTTA/CRUDA + 1 PANINO



VENERDI': PIZZA INTEGRALE CON VERDURE O TORTA SALATA

# ESEMPI DI LUNCH BOX



LUNEDI': COUS COUS DI CECI E VERDURE



MARTEDI': PANINO AI CEREALI CON TONNO, INSALATA E POMODORI



MERCOLEDI': INSALATONA CON UOVA SODE+ 1 PANINO INTEGRALE



GIOVEDI': STRACCETTI DI POLLO AGLI AROMI CON ZUCCHINE TRIFOLATE + 1 PANINO INTEGRALE



VENERDI': TORTA SALATA CON RICOTTA E SPINACI

# Es. RICETTA: INSALATA DI FARRO



## Ingredienti

(per 1 porzione)

Farro (4 cucchiaini crudo)

1 Zucchini

5 Pomodorini

1 Mozzarella fior di latte

o ½ confezione feta o primo sale

Olio extravergine di oliva

(1 cucchiaino)

Origano/basilico q.b.

## Preparazione

- ✓ Cuocete il farro in acqua salata e scolatelo al dente. Pulite e tagliate la zuccina e i pomodorini
- ✓ Saltate in padella le zucchine con un cucchiaino di olio. Nel frattempo tagliate a cubetti la mozzarella/feta/primo sale
- ✓ Componete con gli ingredienti preparati, aggiungi origano o basilico sminuzzato
- ✓ Completa con una macedonia di frutti di bosco (4 fragole, 8 mirtilli, 6 lamponi, 1 rametto di ribes)

# INSALATA DI FARRO

## INGREDIENTI

(per 1 porzione)

**Olio EVO** (1 cucchiaio)



Porta a tavola solo **acqua**.

**1 Zuccina**  
**5 Pomodorini**

ORTAGGI

CEREALI INTEGRALI

**Farro**  
(4 cucchiai crudo)

**4 Fragole**  
**8 Mirtilli**  
**6 Lamponi**  
**1 Rametto di ribes**

FRUTTA

PROTEINE SANE

**Mozzarella fior di latte**  
(1)

Immagine tratta e modificata  
da Harvard Medical School

# Es. ricetta esotica: POKE BOWL CON POLLO



## Ingredienti

(per 1 porzione)

Riso venere (4 cucchiai crudo)

Petto di pollo (1 fetta = 1 mano)

¼ di Avocado

½ Cetriolo

2-3 Rapanelli

Cavolo cappuccio viola tagliato a striscioline (1 pugno)

Semi di sesamo (q.b.)

Olio extravergine di oliva  
(1 cucchiaio)

Succo di 1 limone o lime

## Preparazione

- ✓ Cuocete il riso in acqua salata e scolatelo al dente. Pulite tagliate il cetriolo, i rapanelli e l'avocado.
- ✓ Dividete il pollo a listarelle, lasciatele marinare nel succo di limone per almeno mezz'ora in frigorifero. Poi scolate e fatelo dorare a fuoco forte con un cucchiaio di olio, bagnate con la marinata rimasta.
- ✓ Componete la ciotola con gli ingredienti preparati, cospargete con semi di sesamo e condite con olio extravergine di oliva.

# POKE BOWL CON POLLO

## INGREDIENTI

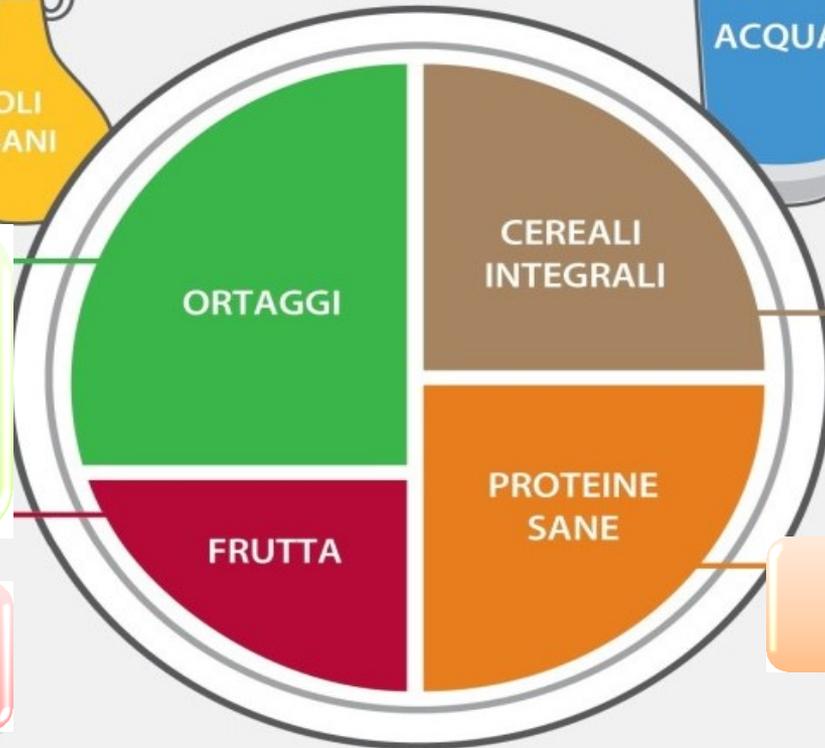
(per 1 porzione)

**Olio EVO** (1 cucchiaio)  
**1 Limone o lime**



**1 Cetriolo**  
**2-3 Rapanelli**  
**Cavolo cappuccio viola tagliato a strisciole**  
(1pugno)

**¼ Avocado**  
**Semi di sesamo**



**SE HAI ANCORA FAME**  
Completa il pasto con un frutto

Porta a tavola solo **acqua**.

**Riso venere**  
(4 cucchiai crudo)

**100 g Petto di pollo**  
(1 fetta = 1 mano)

Immagine tratta e modificata da Harvard Medical School

Sistema Socio Sanitario

 Regione Lombardia  
ATS Brianza

**PAUSA PRANZO IN BENESSERE ... SEGUI LE NEWS**

  
**S I N U**  
SOCIETÀ ITALIANA  
DI NUTRIZIONE UMANA  
Associazione senza fini di lucro

# Es. Ricetta veloce: COUS COUS CON VERDURE E CECI



## Ingredienti

(per 1 porzione)

Cous Cous (4 cucchiaini a crudo)  
Ceci al vapore( 1 lattina piccola)  
6 Pomodorini  
1 Carota  
Menta  
Olio extravergine di oliva  
(1 cucchiaino)  
Succo di ½ limone e scorza  
grattugiata

## Preparazione

- ✓ Mettete il cous cous in acqua poco salata e coprite con un coperchio. Pulite e tagliate i pomodorini e la carota a filo, scolate i ceci e sciacquateli sotto acqua corrente
- ✓ Sgranate il cous cous, componete il vostro piatto con tutti gli ingredienti, cospargete con menta sminuzzata e scorza di limone grattugiata
- ✓ Condite con olio extravergine di oliva e succo di limone.
- ✓ Completa con una macedonia (4 fragole + ½ banana + ½ kiwi)

# COUS COUS CECI E VERDURE

## INGREDIENTI

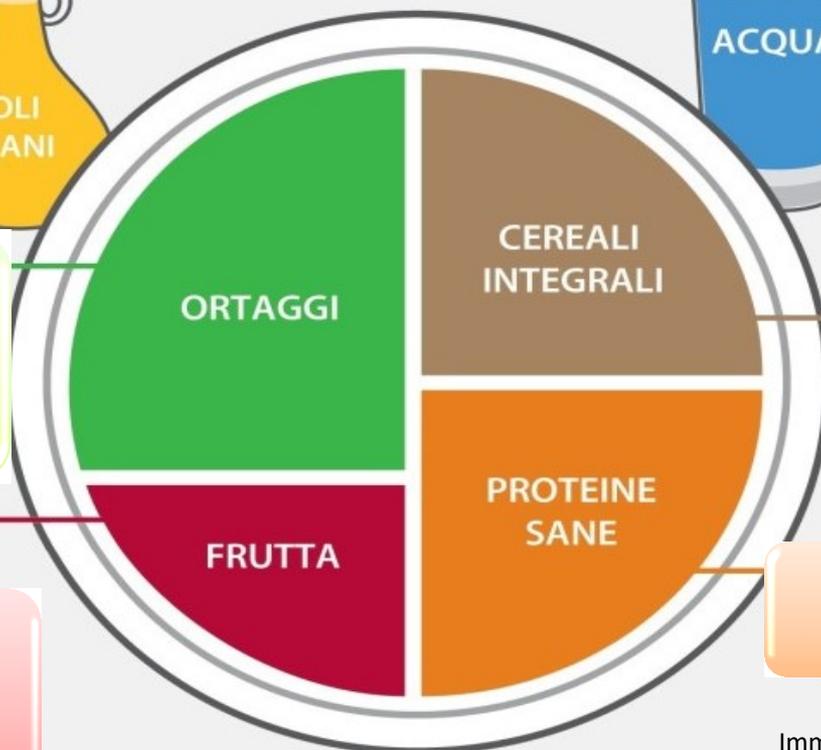
(per 1 porzione)

**Olio EVO** (1 cucchiaio)  
**Limone**



Porta a tavola  
solo **acqua**.

**6 Pomodorini**  
**1 Carota**  
**Menta q.b.**



**Cous cous**  
(4 cucchiai crudo)

**½ Banana**  
**½ Kiwi**  
**4 Fragole**

**Ceci 140 g sgocciolati**  
(1 lattina piccola)

Immagine tratta e modificata  
da Harvard Medical School

# LUNCH BOX: come conservarla fino al pranzo

- ✓ Metti in frigorifero il tuo pranzo appena lo avrai composto, utilizzando un contenitore chiuso
  - ✓ Conserva nel frigorifero fin quando non sarai pronto per uscire
- ✓ Utilizza un frigobox/borsa frigo per il trasporto (se la strada è lunga o non hai a disposizione in ufficio/azienda un frigorifero, ricordati di mettere i siberini)
  - ✓ Identifica il tuo pasto con il nome, eviterai che venga toccato da altri
    - ✓ Conserva in frigorifero/borsa termica fino al consumo
  - ✓ Lavati le mani dopo aver aperto il frigorifero e prima del consumo
- ✓ Ricordati di portare delle posate personalizzate (o usa e getta in materiale riciclabile, così aiutiamo anche l'ambiente!)

# PASTA FREDDA: COME LA PREPARO?



CONDISCILA con un cucchiaino DI OLIO EVO o di PESTO (di basilico, rucola, pomodori secchi, olive, carciofi), poche OLIVE NERE O VERDI o QUALCHE NOCE/SEMI, LE VERDURE CHE VUOI (POMODORI/FAGIOLINI/ZUCCHINE, anche QUELLE AVANZATE DALLA CENA) e dei PEZZETTI DI FORMAGGIO FRESCO

In alternativa E NON IN AGGIUNTA al formaggio, potrai usare: UOVA, TONNO, LEGUMI, DADINI DI PROSCIUTTO COTTO MAGRO...

INSAPORISCI CON SPEZIE, EVITA DI AGGIUNGERE SALSE, APPESANTISCONO LA DIGESTIONE E SONO SPESSO RICCHE DI SALE E GRASSI.

SCEGLI PASTA e RISO INTEGRALI O FARRO, ORZO, QUINOA, BULGUR...

# INSALATONE: COMPONI IL TUO PIATTO!



PRODOTTI ITTICI: tonno, salmone, gamberetti....pronti al supermercato!



VARIA LE VERDURE OGNI GIORNO GIOCANDO CON I 5 COLORI; AGGIUNGI A TURNO :



LATTICINI FRESCI (ricotta, fiocchi di latte, mozzarella, primosale...)



CONDISCI CON UN CUCCHIAIO DI OLIO EVO



UOVA: pronte in pochi minuti



AFFETTATO MAGRO (bresaola, tacchino o pollo, prosciutto cotto magro): a scelta ma solo una volta a settimana



CARNI BIANCHE: veloci da cuocersi a casa e leggere